

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.3

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vistas filejas zupa ar burkāniem un kāpostu		200 gr. (+/- 10%)	9,9	0,7	6,6	77
Cepta vistas fileja ar ķimenēm		100 gr. (+/- 10%)	25,9	5,0	5,3	176
Vārīti griķi	*A01	160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
Kāpostu salāti ar papriku un ķirbju eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,5	7,6	4,4	93
Upēņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,3	41
Kopā :			45,9	15,8	67,0	607

Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vistas filejas kotlete (cepta uz pannas)		100 gr. (+/- 10%)	26,4	12,1	0,4	221
Vārīti griķi	*A01	160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
Burkānu salāti ar ķiploku un ķirbju sēklu eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,7	5,0	3,7	65
Svaigu gurķu salāti ar ķirbju eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,5	1,9	0,9	22
Cepts banāns ar ķlavu sīrupu	*A12	140 gr. (+/- 10%)	2,1	0,1	47,0	199
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			38,0	21,5	93,6	728

Trešdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Pupu - frikadeļu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	17,6	6,4	15,1	193
Cepta mencas fileja ar citronu un burkāniem	*A04 A12	150 gr. (+/- 10%)	16,7	10,7	5,6	190
Vārīti griķi	*A01	160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
Biešu salāti ar ķiplokiem un ķirbju sēklu eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,5	8,6	98
Jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,9	32
Kopā :			44,2	26,0	86,6	733

Ceturtdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Cepammaisā cepts vistas šķiņķītis		100 gr. (+/- 10%)	16,6	9,7	0,6	208
Vārīti griķi	*A01	160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
Svaigu gurķu salāti ar ķirbju eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,0	3,8	1,8	44
Svaigu augļu salāti ar ķlavu sīrupu	*A12	225 gr. (+/- 10%)	1,8	0,2	46,7	197
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			27,6	16,1	90,7	670

Piektdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Kāpostu (svaigu) zupa		200 gr. (+/- 10%)	10,4	5,8	9,0	132
Cepammaisā cepts tītara šķiņķis		100 gr. (+/- 10%)	20,8	5,5	2,9	147
Vārīti griķi	*A01	160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
Burkānu salāti ar ķiploku un ķirbju sēklu eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	10,0	7,3	130
Upēņu - jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	12,6	36
Kopā :			41,1	23,8	73,2	666

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	196,9	103,3	411,0	3403

Sastādīja _____

Apstiprinu _____